



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

อาหารน่ารู้





หัวข้อเรื่อง

1.1 | หลักในการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

1.2 | การจัดเตรียมและการประกอบอาหาร

1.3 | การแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร

1.1

หลักในการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ

1.1.1 อาหารสด

1. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ควรเลือกซื้อจากร้านที่ผ่านการตรวจจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เช่น กรมอนามัย สำนักงานสาธารณสุข หน่วยงานที่กำกับดูแลตลาด



เนื้อสัตว์



ผักสด

2. การเลือกซื้อผัก-ผลไม้ ควรเลือกที่มีลักษณะใหม่สด สะอาด และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง หลักในการเลือกซื้อผักแต่ละประเภท

ตัวอย่างการเลือกซื้อผักสดบางชนิด

ผักกาดขาว เลือกที่มีน้ำหนักเบา ใบที่มีสีเขียวจะอร่อยกว่าใบสีขาว ใบไม่เหี่ยว ใบห่อไม่แน่น



ผักกาดขาว

เผือกและมัน เลือกหัวที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ



เผือกและมัน

กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่น ๆ มีน้ำหนักมาก



กะหล่ำปลี

ตัวอย่างการเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

ลำไย เลือกผลใหญ่ สด ขั้วตัดมาใหม่ ๆ
เมล็ดเล็ก ผลมีนวลที่เปลือก ไม่มีจุดดำ เนื้อลำไยสี
ขาว บางชนิดสีชมพู เลือกชนิดเนื้อมาก



ลำไย



กล้วย

กล้วย ต้องสุกเหลือง ไม่ดำ ลูกอวบอิม
เต่ง เปลือกสีเหลืองนวล ผลไม่เละหรือแข็งเกินไป
ลักษณะของผลหมดเหลี่ยม

1.1.2 อาหารแห้ง

1. การเลือกซื้อกระเทียม เลือกหัวแน่น ๆ กลีบแน่น เปลือกบาง และเนื้อมีสีเหลืองอ่อน แน่น สด ไม่มีเชื้อรา หรือฝ่อ



กระเทียม

2. การเลือกซื้อหอมแดง เลือกหอมแดงที่แห้งสนิท ไม่ฝ่อ หัวมีสีสดใส เป็นมัน มีหัวเดี่ยวหรือหัวยังไม่แยกออก



หอมแดง

3. การเลือกซื้อหอมใหญ่ เลือกหัวหอมใหญ่ที่แห้ง ไม่มีส่วนที่นิ่ม ไม่มีรอยช้ำ โดยเก็บไว้ที่เย็น แห้ง แต่อย่าเก็บในช่องแช่เย็นเพราะจะทำให้หัวหอมใหญ่นิ่ม



หอมใหญ่

4. พริกแห้ง พริกแห้งมีทั้งพริกชี้หนูแห้ง และพริกแห้งเม็ดใหญ่ เลือกพริกชี้หนูแห้งสีส้มแดง แห้ง ไม่คั่ว



พริกแห้ง

1.1.3 อาหารกระป๋อง

1. ฉลาก ต้องมีรายละเอียด บอก ชื่อ เลขที่ทะเบียนอาหาร สถานที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปี ที่ผลิต

2. ลักษณะของตัวกระป๋อง กระป๋องต้องอยู่ในสภาพดีมีทั้งฝาบนและกัน ไม่มีรอยบุบหรือโป่งพอง ไม่มีรอยร้าวหรือเป็นสนิม โดยเฉพาะที่รอยตะเข็บต่าง ๆ รอบกระป๋อง



อาหารกระป๋อง

1.1.4 อาหารสำเร็จรูปและอาหารพร้อมปรุง

1. **อาหารสำเร็จรูป** หมายถึง อาหารที่ผู้ขายปรุงไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ซื้อสามารถนำไปอุ่นหรือรับประทานได้ทันที



อาหารสำเร็จรูป

2. **อาหารพร้อมปรุง** หมายถึง อาหารที่ผู้ขายจัดเตรียมวัตถุดิบ พร้อมเครื่องปรุงไว้เป็นชุด ผู้บริโภคสามารถซื้อแล้วนำไปประกอบเองที่บ้านได้



อาหารพร้อมปรุงกึ่งสำเร็จรูป



อาหารพร้อมปรุง

1.1.5 การเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหาร

เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ สิ่งที่ใช้ในขบวนการปรุงรสอาหาร เพื่อให้มีรสชาติ กลิ่น หอมชวนรับประทาน หลักในการเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหารมีดังนี้

1. ฉลาก จะต้องแสดงชื่อเครื่องปรุงรสอาหาร น้ำหนักสุทธิ/ปริมาตรสุทธิเป็นระบบเมตริก
2. ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ควรปิดสนิท
3. ส่วนประกอบต่าง ๆ เครื่องหมายมาตรฐาน (อย./มอก.) ชื่อ และที่ตั้ง สถานที่ผลิต วัน เวลาที่ผลิต/หมดอายุ
4. สภาพของอาหารต้องสะอาด ไม่มีตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน หรือลักษณะตามธรรมชาติของเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ต้มยำใส ไม่มีตะกอน
5. ห้ามซื้อเครื่องปรุงรสอาหารที่แบ่งขาย

1.2

การจัดเตรียมและการประกอบอาหาร

1.2.1 การจัดเตรียมอาหาร

1. **การจัดเตรียมอาหาร** เป็นการนำอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสมาเตรียมพร้อมไว้เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการประกอบอาหาร มีหลายวิธี ดังนี้

ล้าง ปอก หั่น ซอย
สับ ผาน โขลก

2. **วิธีการจัดเตรียมอาหาร** ควรล้างเนื้อสัตว์ก่อนเสมอ ก่อนที่จะนำมาหั่นเพื่อนำไปประกอบอาหาร ล้างโดยวิธีให้น้ำไหลผ่าน การนำไปผัดควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก การนำไปแกงหรือต้มเคี่ยวนาน ๆ ควรหั่นให้มีชิ้นขนาดใหญ่

1.2.2 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารเป็นการทำอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลายรูปแบบ เช่น ต้ม แกง นึ่ง ผัด ทอด อบ ตุ่น ฯลฯ รวมถึงการปรุงอาหารให้มีรสชาติ กลิ่น สี ลักษณะต่าง ๆ เพื่อนำมา รับประทาน

วิธีการประกอบอาหาร

1. การทอด



2. การผัด



3. การต้ม



4. การนึ่ง



5. การตุ๋น



6. การย่าง



1.3

การแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร

การแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของอาหารหรือผสมกับส่วนผสมอื่น ๆ หรือหมายถึง การนำอาหารสดมาแปรรูป ทำให้แห้ง หรือหมักดอง หรือในรูปอื่น ๆ เช่น การดอง การแช่แข็ง การตากแห้ง การเชื่อม

1.3.1 วิธีการแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร

1. การหมักดอง



2. การเชื่อม



3. การตากแห้ง



ปลาตากแห้ง



กล้วยตาก

4. การแช่ส้ม



การแช่ส้ม

5. การแช่แข็ง



อาหารแช่แข็ง

6. การถนอมอาหารโดยใช้ความร้อน



การถนอมอาหารผ่านความร้อน
ระดับพาสเจอร์ไรซ์

การถนอมอาหารโดยใช้ความร้อน
ระดับสเตอริไลซ์



1.3.2 ประโยชน์ของการแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร

1. ทำให้มีอาหารรับประทานทั้งในเวลาปกติและเวลาที่ขาดแคลน หรือนอกฤดูกาลของอาหารนั้น
2. ทำให้ได้รับประทานอาหารที่มีลักษณะและรสชาติแปลกไป เช่น ผลไม้กระป๋อง ผลไม้กวน
3. ทำให้เกิดการกระจายอาหารไปยังชุมชนที่มีความอดอยากหรือขาดแคลนได้อย่างทั่วถึง
4. เป็นการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติและรายจ่ายเนื่องจากมีอาหารสดตามฤดูกาลมาก
5. ทำให้เกิดอาชีพและการเพิ่มพูนรายได้จากการอุตสาหกรรมการถนอมอาหารเพื่อการค้า



การตากปลาหมึกเพื่อจำหน่าย